



# News Release

Contact: Gina Hinton  
Phone: (509) 460-4330  
Email: [ginah@bfhd.wa.gov](mailto:ginah@bfhd.wa.gov)  
Date: March 2, 2009

BENTON-FRANKLIN  
HEALTH DISTRICT  
[www.bfhd.wa.gov](http://www.bfhd.wa.gov)

KENNEWICK  
7102 W. Okanogan Pl.

PASCO  
412 W. Clark St.

PROSSER  
310 E. 7th Ave.

*Always working for a  
safer and healthier  
community*

### Food Safety Websites:

Benton-Franklin  
Health District  
[www.bfhd.wa.gov/eh/ehfs](http://www.bfhd.wa.gov/eh/ehfs)

Partnership for  
Food Safety  
[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

Washington State  
Department of Health  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Centers for Disease Control  
and Prevention  
[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)

## Casos de Listeriosis aumentando en el estado de Washington

### *Ideas para prevenir listeriosis*

El Listeriosis es una enfermedad causada por comer alimentos contaminados con la bacteria *Listeria Monocytogenes*. Este año, Washington ha identificado un aumento del número de casos, sobre todo entre mujeres hispanas. “La gente con sistemas inmunológicos debilitados, mujeres embarazadas, y niños están en el mayor riesgo para la enfermedad severa,” declara Gina Hinton, especialista de salud ambiental, “pero listeriosis puede ser prevenido siguiendo normas específicas para la seguridad de alimentación.

### Fuentes

A diferencia de la mayor parte de bacterias, *Listeria* puede crecer en temperaturas refrigeradas. El alimento como salchichas (hot dogs), almuerzo y carnes de tienda de comestibles preparados, mariscos ahumados refrigerados, ensaladas de tienda de comestibles preparadas, y sobre todo productos lácteos no pasteurizados como la leche cruda y los quesos suaves han sido fuentes de *Listeria*. El queso hecho en casa como el queso fresco también es una fuente potencial.

### Síntomas y mujeres embarazadas

Síntomas de Listeriosis son similares a los de la gripe—fiebre, dolor de cabeza, y dolores musculares—y podrían incluir también náusea o diarrea de 3 a 70 días después de comer la comida contaminada. Infecciones severas pueden incluir; cuello tieso, confusión, o convulsiones. Mujeres embarazadas están propensas 20 veces más que otros a enfermarse y están en riesgo de un aborto o de pasar la bacteria al bebé. Los niños podrían nacer prematuramente, podrían nacer con defectos, o podrían tener problemas respiratorios, fiebre alta, neumonía, infección sanguínea, o meningitis. La infección podría causar la muerte.

### Evitando Listeria

Para reducir la posibilidad de Listeria,

1. Escoja productos de lácteos pasteurizados
2. Evite carnes de almuerzo, perros calientes (hot dogs), ensaladas de tienda de comestibles preparadas, o mariscos ahumados refrigerados, a menos de que sean calentados hasta que estén calientes al vapor antes de comerse ( si usted esta en riesgo de una infección severa)
3. Lave los vegetales antes de comerse
4. Lávese las manos y las tablas para cortar comida después de manejar comidas crudas
5. Coma comida refrigerada lo más pronto posible después de comprarla

Visite al Distrito de Benton-Franklin para recoger un termómetro de refrigerador gratis.

### Para más información:

Información de *Listeria* de la USDA:

Espanól- [www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets/Protect\\_Your\\_Baby\\_Spanish/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Protect_Your_Baby_Spanish/index.asp)

Receta de Queso Fresco de WSU Extension:

Espanól- <http://cru.cahe.wsu.edu/CEPublications/pnw0539s/pnw0539s.pdf>